

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan yang mana dari hasil analisis tersebut akan menjawab rumusan masalah yang telah dicantumkan, diantaranya :

- 1) Atlet UKM Sepak bola UPI memiliki VO2Max yang baik, dibuktikan dengan rata rata 41,5 ml/kg/menit.
- 2) Atlet UKM Sepak Bola UPI memiliki kecepatan yang baik, rata rata waktu 4,6 detik dengan jarak 30 meter menjadi implikasi bahwa atlet memiliki kecepatan yang baik.
- 3) Terdapat Hubungan antara VO2Max terhadap kecepatan, nilai signifikansi dari VO2Max dan Kecepatan $p(0.249)$ yang menunjukkan terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian yang sudah dijalani guna menyempurnakan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini sebagai berikut:

1.2.1 Implikasi

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis sendiri pada khususnya baik dari segi teoritis maupun praktis. Dalam penelitian ini penulis menyadari masih banyaknya hal yang perlu dikembangkan baik dari segi pembahasan mengenai daya tahan, kecepatan sekalipun dari penyusunan kata yang masih butuh bantuan dari berbagai pihak.

1.2.2 Rekomendasi

Penulis berharap untuk penelitian selanjutnya agar lebih meningkatkan lagi kualitas penelitian mulai dari mengumpulkan informasi dari jurnal rujukan yang lebih banyak dan bervariasi, serta meningkatkan jumlah sampel dalam penelitian dan menyarankan untuk menggunakan atlet dalam klub sepak bola bukan hanya anggota dari UKM saja. Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai dukungan kapasitas aerobik (VO2Max) terhadap latihan kecepatan pada sepakbola.